ARPA
Asociación de Rehabilitación y Prevención de Afasia

Guía para familiares de personas con Afasia

¿Qué es la Afasia?

Es una alteración del lenguaje derivada de un daño cerebral, que implica una incapacidad parcial o total para la comunicación con otras personas, conservando intactas muchas capacidades.

Se puede encontrar:

DIFICULTAD PARA EXPRESAR IDEAS.

DIFICULTAD PARA ENTENDER A OTRAS PERSONAS CUANDO HABLAN.

DIFICULTADES EN LECTURA, ESCRITURA Y/O CÁLCULO.

Además:

Unidos a los problemas del lenguaje, el daño cerebral puede provocar una serie de déficits añadidos:

- Dificultades en un lado del cuerpo (generalmente derecho): movilidad y sensibilidad de piernas, brazos y/o cara. También problemas con las sensaciones de la piel: presión, tacto, calor, dolor…
- Dificultades emocionales, depresión, propensión a la risa o al llanto inmotivado (labilidad emocional).
- Dificultades perceptivas: reducción del campo visual, problemas en reconocimiento de objetos.
- Apraxia: Dificultad para el uso correcto de utensilios o para la copia y realización de dibujos.
- Dificultades de orientación temporal y espacial: confusión izquierda-derecha o reconocimiento de la hora.
- Problemas de concentración y atención: afectación a la memoria y tendencia a la fatiga.

Causas de la Afasia

El daño cerebral se puede producir por:

- Ictus: Infarto y/o hemorragia cerebral, siendo esta la causa más frecuente.
- Traumatismos cerebrales por accidente.
- Infecciones e inflamaciones del cerebro.
- Tumores en el cerebro, tanto por presión del mismo como por efecto postquirúrgico.
- Enfermedad neurodegenerativa, que implica una pérdida progresiva de diferentes cualidades del lenguaje, conocida como afasia progresiva primaria.

"La Afasia no tiene edad"

La expresión en la Afasia

Existen varios tipos de problemas en la expresión:

- Problemas en la artículación verbal, que suponen un enlentecimiento.
- Dificultad para seleccionar la palabra que desean utilizar, sustituyéndola por otra, dando excesivos rodeos o retrasando mucho sus expresiones.
- Dificultades para la organización del discurso y gramática, que influyen en la transmisión de las ideas que se desean comunicar.

"Necesitan más tiempo para poder expresarse"

La comprensión en la Afasia

- Dificultades para comprender lo que escucha, sobre todo en conversaciones.
- Cuando el dialogo es rapido y largo, y en ambientes ruidosos esta dificultad se hace mas patente.

"Es cómo si le hablase en otro idioma"

La escritura en la Afasia

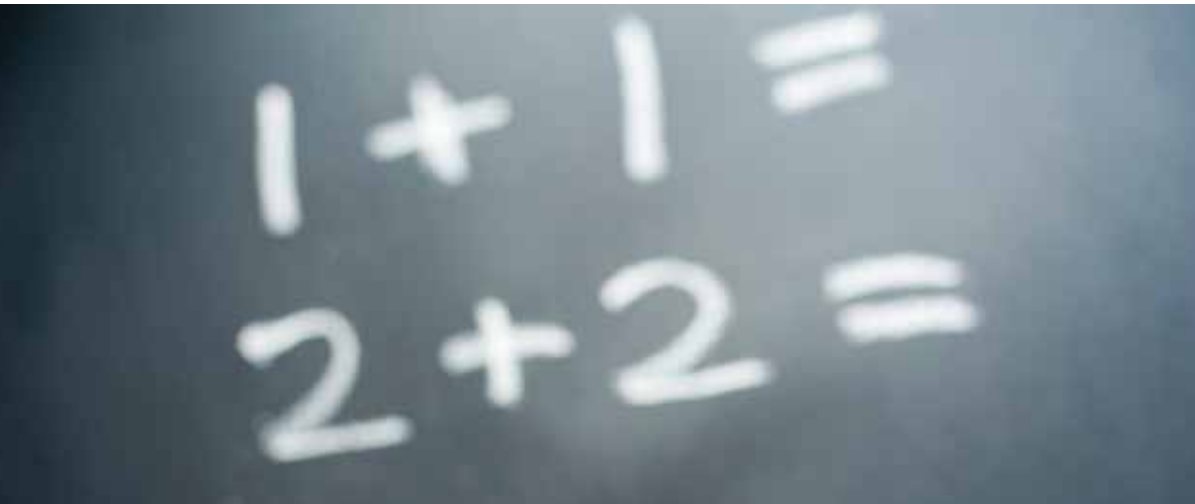
- Puede haber dificultades al escribir las palabras.
- Puede haber dificultades para estructurar frases.
- En algunos casos resulta imposible deletrear.

La lectura en la Afasia

- Puede haber dificultades en la compresión de textos.
- Dificultad en identificar las palabras escritas.
- Puede cambiar unas palabras por otras al leerlas.

El cálculo en la Afasia

- Dificultades en el cálculo mental.
- Dificultades en la compresión de las relaciones numéricas.



Recomendaciones a familiares y cuidadores

La persona cuidadora está expuesta a situaciones que puede generar estrés. Recomendamos:

- Respetar el descanso, delegando y repartiendo tareas entre varios miembros de la familia. No asumir toda la carga, no es aconsejable.
- Cuidar de uno mismo como ser humano, atender las propias necesidades.
- Recurrir a profesionales ante cualquier preocupación que surja. Vigilar las emociones.
- No ser sobreprotector. Promover la independencia.
- No olvidar y mantener las relaciones sociales, manteniendo las amistades o haciendo algunas nuevas, que pueden servir de apoyo.

Facilitar la comunicación

Existen algunos consejos que pueden facilitar la comunicación de una persona con Afasia:

- Esperar sus respuestas: dar tiempo a que se organice, sin prisas.
- Reducir el ruido externo: bajar volumen de la televisión o cualquier sonido que pueda interferir. Gritar no ayuda.
- Uso de un lenguaje sencillo: Puede ayudar si hablamos lento y repetimos las palabras.
- Utilización de sistemas alternativos de comunicación: dibujos, fotos, gestos…
- Verificar la comunicación: realizar preguntas cerradas (sí o no), para asegurar la correcta comprensión de nuestro mensaje.
- Días malos y días buenos: el estado de ánimo puede suponer bloqueos o dificulta la comunicación.

Información sobre prevención

- Orientadas a personas que ya han sufrido un ictus para reducir el riesgo de un nuevo episodio.
- Dirigido a los familiares que han tenido este episodio para prevenir su posible ocurrencia en ellos mismos.
- Para la población general, cuyo estilo de vida actual facilita su ocurrencia.

Buenas prácticas:

- Cuidado y mejora de los hábitos alimentarios, reduciendo grasas y fuentes de colesterol.
- Manteniendo una actividad física regular que ayude a mantener la oxigenación de nuestro sistema vascular como puede ser la práctica del yoga o el pilates; gestión y control de estrés, fuente de hipertensión, a través de la práctica de disciplinas de meditación -mindfulness-; realizar actividades mentales novedosas que mantengan activo nuestro cerebro, como Feldenkrais.
- Aumentar la participación en actividades sociales evitando el aislamiento.

"Estos cambios en el estilo de vida ayudan a que el cerebro tenga recursos para recuperarse mejor y prevenir los efectos de una lesión"

Dónde acudir

El entorno asociativo de las personas con este tipo de trastorno es un importante activo para la aceptación de su nueva situación y para que la recuperación sea posible:

La Asociación para la Rehabilitación y Prevención de la Afasia (ARPA) sin ánimo de lucro, ubicada en Sevilla, ofrece un punto de encuentro para las personas con Afasia que deseen compartir su experiencia y recibir diferentes tratamientos:

Valoración y Terapia del lenguaje (individual, grupal o intensivo).

Apoyo familiar, grupos de autoayuda y atención psicológica.

Actividades de mente plena (fendelkrais, yoga, mindfullness).

Rehabilitación del movimiento.

La Federación Española de Personas con Afasia (FEPA) a la que ARPA pertenece, representa el punto de unión de las diferentes asociaciones para personas con Afasia a nivel nacional.
Teléfono: **955 211 444**

ARPA
Asociación de Rehabilitación y Prevención de Afasia

www.arpaafasia.es
955 211 222

Plaza de la gota de leche, local bajo 1
parque empresarial Morera & Vallejo, Sevilla
E-mail: info@arpaafasia.es

Este documento forma parte de las iniciativas de difusión del conocimiento de la Afasia, emprendidas por la Asociación para la Rehabilitación y prevención de la Afasia (ARPA)